

Betriebliches Gesundheitsmanagement
Abteilung Grundsatz, Soziales, Arbeitszeit und Ausland

Übersicht der Kursangebote im Frühjahr 2025

Kurs/ Workshop	Start	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Trainer*in
Kurzentspannung in der Mittagspause	02.09.2025	12:00 – 13:00	13	Via Teams	Heike Welz
Entspannung Kiefer, Schulter, Nacken	02.09.2025	13:00 -14:00	13	Via Teams	Heike Welz
Wirbelsäulengymnastik	01.09.2025	12.00 – 12:55 13:00 – 13:55	13	ZDF Move SZ1	Iris Schwarz-Klein
Langhanteltraining	02.09.2025	12:00 – 13:00 13:00 – 14:00	13	ZDF Move SZ1	Mark Huber
Early Bird Cycling	03.09.2025	07:15 – 08:05	13	ZDF Move SZ1	Andrea Müller
Yoga „der Klassiker“	20.08.2025	12:00 – 13:00	13	ZDF Move SZ1	Ann-Kathrin Hellbach
Pilates A	20.08.2025	13:00 – 14:00	13	ZDF Move SZ1	Ann-Kathrin Hellbach
Pilates B	21.08.2025	12:00 – 13:00	13	ZDF Move SZ1	Ann-Kathrin Hellbach
Yoga „soft“	21.08.2025	13:00 – 14:00	13	ZDF Move SZ1	Ann-Kathrin Hellbach

Jazz Dance	29.09.2025	13:00 – 14:00	13	Gymnastikraum SZ2	Ina Veith
Line Dance	02.09.2025	12:00 – 12:45	13	Gymnastikraum SZ2	Katharina Finger
Pilates	19.08.2025	13:00 – 14:00	13	Gymnastikraum SZ2	Ann-Kathrin Helbach
Zumba Gold	03.09.2025	12.00 – 12.45	13	Gymnastikraum SZ 2	Katharina Finger
Wirbelsäulengymnastik	03.09.2025	13:00 – 13:55	13	Gymnastikraum SZ 2	Iris Schwarz-Klein

Ausführlich Kursbeschreibungen finden Sie auf der zweiten Seite.

Fragen bitte ausschließlich per Mail an Martini.V@zdf.de

Zusagen für alle Kurse werden erst ab dem 28.07.2025 verschickt. Bis dahin bitten wir von Rückfragen abzusehen.

Alle Veranstaltungen finden außerhalb der Arbeitszeit statt, die über die Mittagspause hinausgehende Unterbrechung der Arbeitszeit ist daher innerhalb der Rahmenzeit nachzuarbeiten. Die Inhalte aller Veranstaltungen sind absolut vertraulich.